





Discovering Diabetes®

Nazwisko: _____

Rejestr posiłków i poziomu cukru we krwi

Data	Poziom cukru we krwi na czczo (FBG)	 Produkty spożyte na śniadanie	Poziom cukru we krwi po 1-2 godz.	Poziom cukru we krwi przed obiadem	Produkty spożyte na obiad 	Poziom cukru we krwi po 1-2 godz.	Poziom cukru we krwi przed kolacją	Produkty spożyte na kolację 	Poziom cukru we krwi po 1-2 godz.	Poziom cukru we krwi przed snem	Poziom cukru we krwi o godz. 03:00	Ćwiczenia  notatki
	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		
	LEKI			LEKI			LEKI			LEKI		
	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		
	LEKI			LEKI			LEKI			LEKI		
	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		
	LEKI			LEKI			LEKI			LEKI		
	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		Godzina:	Godzina:		
	LEKI			LEKI			LEKI			LEKI		
Leki przeciwcukrzycowe:					Instrukcja korzystania z rejestru "Discovery": <ul style="list-style-type: none"> Podczas każdego posiłku, jedz to co Ci smakuje i porcje normalnej wielkości. Zapisz wszystkie produkty. Oszacuj liczbę węglowodanów w każdym posiłku i zapisz ją. Sprawdź poziom cukru we krwi przed i po jedzeniu, żeby sprawdzić czy jest produkowana/przyjmowana dostateczna ilość insuliny na obniżenie jego poziomu. Zapisz godzinę wykonania pomiaru cukru we krwi, żebyś mógł porównać poziom cukru w poszczególnych dniach czy przy poszczególnych posiłkach. Zapisuj wszelkie aktywności, stres lub inne czynniki, które mogą wpływać na zmianę poziomu cukru we krwi. Jeśli masz spadki poziomu cukru w nocy lub nie śpisz z innych powodów, sprawdź dla bezpieczeństwa/porównania cukier o 3 rano. Wyciągnij średnią w poszczególnych kolumnach, żeby zobaczyć jakie stoją przed Tobą wyzwania. <i>Ta wiedza to potęga!</i> 							
Średnia												

Zalecany poziom cukru we krwi: przed posiłkiem <110 mg/dl (6,1 mmol)
2 godziny po posiłku < 140 mg/dl (7,7 mmol)